



1月 給食だより



うるま市立学校給食センター
第一調理場
☎ 973-1111 ☎ 973-1148

明けましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



★リクエストメニュー★

中学3年生にこれまで食べてきた学校給食を振り返り、「もう1度食べたい！」給食メニューのリクエストを募集しました。1月から3月の給食に取り入れていきますので、お楽しみに♪ 献立表の★印がついた料理はリクエストメニューです◎

◆今月のリクエストメニュー◆

- ・カレーうどん
- ・豚キムチ丼
- ・フルーツポンチ



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

学校給食の始まり

明治 22 年ごろ おにぎり 塩ヶケ 漬物	大正 12 年ごろ 五色ごはん 栄養みそ汁	昭和 17 年ごろ すいとんのみそ汁
-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

明治22年に山形県で始まった学校給食は、全国各地へと広まりましたが、戦争による食糧不足の影響で中断されてしまいました。

がっこう きゅうしょく 学校給食のはじまり



支援物資による学校給食の再開

昭和 22 年ごろ ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	昭和 27 年ごろ コッパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム
---	---

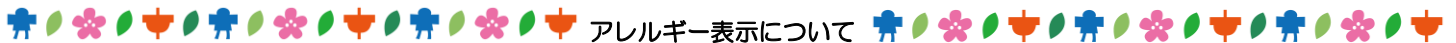
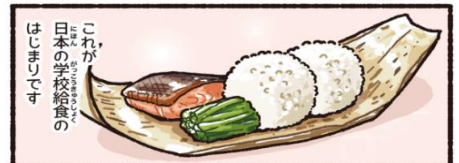
戦後の子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの民間団体からの支援物資で給食が再開されました。缶詰や脱脂粉乳、小麦粉を使って給食が作られました。



学校給食は教育活動に

昭和 40 年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	昭和 51 年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
---	--

昭和29年に学校給食法がスタートし、学校給食は教育活動として実施されることになりました。昭和51年に米飯給食が始まり、今ではご飯を中心とした和食や郷土料理を基本に提供しています。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。


★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「榎ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
6日 (金)	牛乳			牛乳					
	七草そうすい	米 こめ油		豚肉		大根 大根葉 かぶ 山東菜 白菜 人参 ねぎ		醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 だし昆布 かつお節	
	春の七草献立 魚のホイル焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 三温糖		鮭 白みそ (大豆)		玉葱 人参 ブロccoli		酒	
	じゃがいもとごぼうのきんぴら	じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油 こめ油		豚肉 ちきあぎ (大豆)		ごぼう 人参 こんにゃく いんげん		醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節	
	果物					温州みかん【予定】			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 594 kcal		たんぱく質 33.5 g		脂質 24.4 g		炭水化物 58.2 g	
10日 (火)	牛乳			牛乳					
	★カレーうどん	うどん (小麦) こめ油		豚肉 なた 油揚げ (大豆)		人参 玉葱 白菜 ほうれん草 長ねぎ 椎茸		醤油 (小麦・大豆) カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・ 大豆) カレー粉 みりん ぬちまーす かつお節	
	じゃことチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油		しらす チーズ (乳) 糸けずり		きゃべつ きゅうり 人参		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	かぼちゃ挽肉フライ	大豆油		かぼちゃ挽肉フライ (小麦・大豆・豚肉)				揚げ油① 大豆	
	アーモンド	アーモンド							
	一食当たりの栄養価	I補給 - 625 kcal		たんぱく質 27.4 g		脂質 31.5 g		炭水化物 58 g	
11日 (水)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							
	魚のゆずみそソースがけ	三温糖		さば 甘口白みそ (大豆)		ゆず		酒 みりん	
	おでん	じゃがいも こめ油		鶏肉 ちくわ 結び昆布 ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆) うずらの卵		人参 大根 こんにゃく からし菜		醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	ぜんざい	 白玉団子 麦 黒糖 三温糖		金時豆				ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 893 kcal		たんぱく質 39.4 g		脂質 23.3 g		炭水化物 128 g	
12日 (木)	牛乳			牛乳					
	★豚キムチ丼	麦ごはん	米 麦						
		豚キムチ炒め	三温糖 こめ油		豚肉 赤みそ (大豆)		にんにく 白菜 人参 玉葱 にはら 白菜キムチ (小麦・大豆・りんご・ さば)		酒 豆板醤 みりん 醤油 (小麦・大豆)
	野菜ときのこのナムル	三温糖 ごま油 白ごま				もやし 人参 小松菜 えのき シークワサー果汁		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	あさりとわかめのスープ			あさり わかめ 絹ごし豆腐 (大豆)		玉葱 人参 竹の子 長ねぎ		薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 こしょう かつお節 チキンフイヨン (鶏肉)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 649 kcal		たんぱく質 26.6 g		脂質 18.5 g		炭水化物 89.7 g	
13日 (金)	牛乳			牛乳					
	なかよしバターパン	なかよしバターパン (小麦・乳・大豆)							
	魚のピザ焼き			ホキ チーズ (乳)		ピーマン 玉葱 トマト コーン オレガノ バジル		ケチャップ ぬちまーす こしょう	
	ポトフ	じゃがいも こめ油		鶏肉 ベーコン (豚肉) ウィンナー (豚肉)		人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ		ぬちまーす こしょう 豚がら チキンフイヨン (鶏肉)	
	果物					バナナ【予定】			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 767 kcal		たんぱく質 35.4 g		脂質 29.7 g		炭水化物 87.4 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
16日 (月)	牛乳		牛乳			
	大根めし	米 白ごま ごま油	豚肉 油揚げ(大豆) しらす	大根 人参 大根葉	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 かつお節 ポークフィヨン(豚肉)	
	ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ちくわ 牛乳 糸けすり チーズ(乳) 脱脂粉乳 生クリーム(乳) 青のり			
	さつま汁	さつまいも	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 長ねぎ	かつお節	
	果物			りんご【予定】		
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 800 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 26.5 g	炭水化物 102.5 g	
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	すき焼き	三温糖 こめ油	牛肉 焼き豆腐(大豆)	にんにく 人参 椎茸 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 かつお節	
	青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	しらす 糸けすり	大根葉	酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
	厚焼き玉子		厚焼きたまご (卵・小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 694 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 89.5 g	
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
	鮭のバジル焼き	オリーブ油	鮭	にんにく バジル パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦) ぬちまーす	
	白菜のクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 白菜	チキンフィヨン(鶏肉) 豚がら ぬちまーす こしょう 白ワイン	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 827 kcal	たんぱく質 40.6 g	脂質 29.2 g	炭水化物 96.4 g	
19日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 木くらげ 椎茸 いら にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・ご ま・大豆) ぬちまーす オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚肉・鶏 肉) 豆板醤	
	ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 797 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 107.1 g	
20日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	大根 人参 山東菜 生姜	醤油(小麦・大豆) 豚がら ぬちまーす かつお節	
	トウモロコシ ユール 献立	野菜のにんにく炒め こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 もやし 小松菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	田芋のから揚げ	田芋 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	揚げ油② 小麦・大豆・豚肉		醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 816 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 30.2 g	炭水化物 105.6 g	
23日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	魚の昆布巻き	三温糖	魚の昆布巻き	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 酢(小麦) かつお節	
	二ガナの白和え	白ごま 三温糖 ごま油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	二ガナ ほうれん草 人参	特濃酢(小麦)	
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 豚がら	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 657 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 91.8 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (火)	牛乳		牛乳			
	フーチバー・ジュース	米 こめ油 ラード (豚肉)	豚肉 油揚げ (大豆) 白かまぼこ (大豆)	人参 椎茸 よもぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒 かつお節 ポークフィヨン (豚肉)	
	学校給食週間 ①	さばのぬちまーす焼き	さば		酒 ぬちまーす	
	島人参と牛肉の汁		牛肉 結び昆布	島人参 人参 大根 小松菜 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす かつお節 だし昆布	
	果物			たんかん【予定】		
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 734 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 24.4 g	炭水化物 90.2 g	
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	米 もちぎび				
	学校給食週間 ②	グンボーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ (大豆)	ごぼう 人参 いんげん 竹の子 こんにゃく	みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)
	ゆし豆腐		ゆし豆腐 (大豆)	山東菜 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
	アガラサー	強力粉 (小麦) 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 715 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15.7 g	炭水化物 111.4 g	
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	米 もちぎび				
	学校給食週間 ③	ミヌダル	三温糖	豚肉 黒ごま	生姜	みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒
	干切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆) 油揚げ (大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
	アーサ汁		アーサ 絹ごし豆腐 (大豆)	ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 792 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 25.5 g	炭水化物 105.3 g	
27日 (金)	牛乳		牛乳			
	学校給食週間 ④	もずく丼	麦ごはん 三温糖 でん粉 こめ油	もずく 牛ひき肉 豚ひき肉	人参 玉葱 小松菜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醬 ぬちまーす こしょう かつお節
		もずく丼の具				
	きびなこのシークワサー漬	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	きびなご	シークワサー果汁	ぬちまーす 酢 (小麦)	
	沖縄風みそ汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし	かつお節	揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 740 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 99.1 g	
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	具中欠食 学校給食週間 ⑤	野菜そば	沖縄そば (小麦・大豆)			
		そば汁		豚肉 丸大かまぼこ (大豆)	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 豚がら かつお節
	ミミガー和え	白ごま 三温糖	ミミガー (豚肉) 甘口白みそ (大豆)	きゅうり 大根 人参	みりん 酢 (小麦)	
	うむくじ	芋くじ天ぷら こめ油				
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 675 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 90.2 g	
31日 (火)	牛乳		牛乳			
	学校給食週間 ⑤	麦ごはん	米 麦			
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	牛肉	玉葱 人参 トマト ピーマン セロリ にんにく マッシュルーム リンゴピューレ	ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ぬちまーす ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ カレー粉 チキンフィヨン (鶏肉) 豚がら	
	オムレツ		オムレツ (卵・小麦・大豆)			
	★フルーツポンチ			パイン缶 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ シークワサー果汁		
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 795 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 111.5 g	